

Urszula Kierczak
Janusz Janota

Koncepcja edukacji fizycznej
Zdrowie • Sport • Rekreacja

Gimnazjum

Program nauczania i propozycje zajęć fakultatywnych

Poradnik metodyczny

impuls

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2009

Recenzent:
prof. WSEWS dr Czesława Tukiendorf

Redakcja wydawnicza:
Zuzanna Bochenek

Projekt okładki:
Andrzej Augustyński

ISBN 978-83-7587-843-1

Oficyna Wydawnicza „Impuls"
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie II, Kraków 2011

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 7

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • GIMNAZJUM 9

DIAGNOZA I PROGNOZA 53
- Wstęp 53
- Diagnoza stanu zdrowia i rozwoju fizycznego 55
- Diagnoza sprawności fizycznej 57
- Diagnoza posiadanych umiejętności i wiadomości 58
- Diagnoza rozwoju emocjonalno-społecznego 63

SZCZEGÓŁOWE ROCZNE PLANY PRACY 65
- Uwagi organizacyjne 67
- Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie I gimnazjum... 69
- Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie II gimnazjum... 83
- Szczegółowy roczny plan pracy nauczyciela wychowania fizycznego w klasie III gimnazjum... 96

PROPOZYCJE ZAJĘĆ W RAMACH FAKULTETÓW 109
- Fakultety sportowe 110
- Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – narciarstwo biegowe 111

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Plan realizacji zajęć fakultetu sportowego – piłka siatkowa ... 119
Fakultet turystyczny ... 125
Fakultet rekreacyjny ... 132

OCENIANIE ... 141
Wstęp ... 141
Zasady oceniania. Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego w gimnazjum… ... 144
Samoocena ... 182

EWALUACJA ... 187
Ewaluacja jednostek lekcyjnych ... 188
Ewaluacja programu nauczania ... 192

WYKAZ PODSTAWOWYCH DOKUMENTÓW PRAWNYCH… ... 203

OBOWIĄZKOWE DOKUMENTY WEWNĄTRZSZKOLNE ... 207

BIBLIOGRAFIA ... 209

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

WPROWADZENIE

Zmiana podstawy programowej, wprowadzona do gimnazjum 1 września 2009 r., uszczegóławia treści nauczania przedstawione jako wymagania szczegółowe w zakresie wychowania fizycznego.

Podstawa programowa określa siedem głównych działów kształcenia:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
5. Sport.
6. Taniec.
7. Edukacja zdrowotna.

Tak posegregowane treści nauczania pozwalają nauczycielowi na precyzyjne zaplanowanie swojej pracy i jednocześnie są czytelną prognozą podejmowanych działań w zakresie edukacji fizycznej.

Wprowadzone zmiany wymuszają dostosowanie obowiązujących programów nauczania do aktualnych treści podstawy programowej. Z kolei zmiany w ustawie o systemie oświaty – **ustawa** z dnia 19 marca 2009 r. **o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz o zmianie niektórych innych ustaw** (Dz. U. Nr 56, poz. 458 z dnia 7 kwietnia 2009 r.) – nakładają na dyrektorów szkół obowiązek dopuszczenia programów zgodnych z nową podstawą programową do użytku szkolnego. Już nie minister edukacji, a dyrektor szkoły decyduje o dopuszczeniu programu do realizacji. Nauczyciel może stać się autorem programu lub skorzystać z programów opracowanych przez innych. Zdając sobie sprawę z tego, iż wielu nauczycieli, szczególnie z małym stażem pracy, nie jest przygotowanych do tworzenia programów autorskich, proponujemy program „Zdrowie • Sport • Rekreacja". Jest on częścią kompleksowej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych. Obligatoryjne treści tego programu, zgodne z podstawą programową, zostały

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

uzupełnione o treści fakultatywne, możliwe do realizacji w zależności od warunków środowiskowych i bazy materialnej. W celu ułatwienia pracy nauczycielom stworzona została jednocześnie obudowa dydaktyczna, która zawiera plany pracy, przedmiotowy system oceniania, jak również przykłady form diagnozy i ewaluacji działań w zakresie wychowania fizycznego.

Każdy nauczyciel powinien w swej pracy wykazać się innowacyjnością, zaangażowaniem, samodzielnością i twórczym podejściem do założeń programowych. Praktyczne wykorzystanie umiejętności i wiadomości dydaktyczno-wychowawczych powinno zaowocować samodzielnie opracowanymi materiałami, w tym także własnymi programami nauczania. Dlatego proponowany materiał należy traktować jako wskazówki i propozycje ułatwiające tworzenie własnych dokumentów pracy, a nie gotowe przepisy działania.

Prezentowane w poradniku materiały to rezultat własnej pracy autorów nad doskonaleniem warsztatu pedagogicznego. W końcowej części zamieszczono wykaz aktualnych dokumentów prawnych, których znajomość dla nauczyciela wychowania fizycznego wydaje się niezbędna.

Mamy nadzieję, że pozycja ta, chociaż w niewielkim stopniu, ułatwi nauczycielom wychowania fizycznego realizowanie zadań dydaktyczno-wychowawczych i organizacyjnych w zakresie prowadzenia podstawowej dokumentacji pracy.

Autorzy

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • GIMNAZJUM

Autor: *Urszula Kierczak*

ZDROWIE • SPORT • REKREACJA
Koncepcja wychowania fizycznego dla wszystkich etapów edukacyjnych

Założenia wstępne:

1. Program jest częścią ogólnej koncepcji kształcenia w zakresie wychowania fizycznego dla wszystkich etapów kształcenia.
2. Program stanowi opis sposobu realizacji zadań edukacyjnych ustalonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.
3. W programie zawarte zostały propozycje zadań dodatkowych, w tym propozycje treści fakultatywnych.
4. Program powinien się stać inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego do samodzielnych poszukiwań zarówno w zakresie sposobów realizacji celów, jak i systematycznego uzupełniania oraz dostosowywania treści do możliwości, potrzeb, inwencji i zainteresowań uczniów.
5. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni modyfikować program w zależności od uwarunkowań środowiskowych i posiadanej bazy materialno-dydaktycznej z zachowaniem treści określonych w podstawie programowej.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Uwagi wstępne

Wychowanie fizyczne, według nowej podstawy programowej, to nie tylko działania zmierzające do poprawy sprawności fizycznej, to przede wszystkim wdrażanie do troski o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Dla wychowania fizycznego podstawą działania jest wiedza naukowa, której źródła stanowią teoria i metodyka kultury fizycznej oraz osiągnięcia nauk przyrodniczych i społecznych. Zmieniające się na przestrzeni lat teoretyczne podejście do wychowania fizycznego obejmowało na początku jedynie kształtowanie ciała (ćwiczenia cielesne), następnie wychowanie przez ćwiczenia ciała, współcześnie zaś mamy do czynienia z koncepcją wychowania w trosce o ciało.

Program w swoich założeniach teoretycznych jest zgodny z podstawowymi tendencjami rozwoju szkolnej edukacji fizycznej. Stanowią je przede wszystkim:

- **Wychowanie zdrowotne** – rozumiane jako troska o zdrowie, dbałość i poszanowanie swojego ciała, kształtowanie zdrowego stylu życia. Ukazywanie szkodliwości używek, kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, postaw asertywnych, umiejętności obrony własnego zdania i przeciwstawienia się naciskom.
- **Wychowanie dla przyszłości, wychowanie do rekreacji** – wytworzenie nawyku uprawiania różnych form rekreacji ruchowej i sportu w czasie wolnym. Wykształcenie potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku, które niosą przyjemne przeżycia, zadowolenie i radość. Rozwijanie zainteresowań, przekonań i pozytywnych postaw wobec szeroko rozumianego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- **Autoedukacja** – stopniowe zastępowanie kontroli samokontrolą, oceny – samooceną. Poszerzanie udziału ucznia w samodzielnym podejmowaniu działań, uświadamianie współodpowiedzialności za efekty kształcenia i współtworzenie zajęć. Kształcenie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.
- **Indywidualizacja** – dostrzeganie indywidualnych i zróżnicowanych potrzeb oraz właściwości psychofizycznych uczniów. Indywidualizacja prowadzonych zajęć, stosowanie metod twórczych, uwzględniających predyspozycje i uzdolnienia wychowanków.
- **Humanizacja** – człowiek jest najwyższym dobrem. Uczeń jest podmiotem, a nie przedmiotem działań, jest osobą, która posiada prawo do wyrażania własnych poglądów. Nauczyciel swoim przykładem, profesjonalizmem w działaniu powinien ukazać uczniom świat wartości kultury fizycznej. Uczeń, identyfikując się z tymi wartościami, powinien chcieć aktywnie i kreatywnie podejmować wysiłek fizyczny. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, ale nie ich zaangażowanie.
- **Intelektualizacja** – uczestnik lekcji powinien posiadać świadomość uczestnictwa, powinien wiedzieć, po co

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

ćwiczy, jakie są korzyści z podejmowanego wysiłku. Wiedza powinna się stać podstawą działania. Wychowanie fizyczne powinno umożliwić uczniowi zrozumienie siebie i swoich potrzeb.

- **Holizm –** jedność procesu edukacyjnego we wszystkich dziedzinach, spójność nauczania i wychowania. Rozwijanie ogólnej kultury człowieka i jego pełnej osobowości.

Uczeń w trakcie edukacji fizycznej powinien być wprowadzany w świat kultury fizycznej w obszarach:

– kultury współzawodnictwa – zasad czystej i uczciwej rywalizacji, równości szans dla wszystkich;
– kultury kibicowania – właściwego zachowania się na trybunach sportowych zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;
– kultury sędziowania – sprawiedliwej, uczciwej, rzetelnej i obiektywnej oceny wyników.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny także zawierać założenia edukacji olimpijskiej według pedagogiki sportowej Pierre'a de Coubertina i kształtować takie wartości moralne, jak: uczciwość, odwaga, lojalność, współpraca w zespole, przestrzeganie obowiązujących norm, przepisów i reguł.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Cel główny realizacji zajęć wychowania fizycznego w programie „Zdrowie • Sport • Rekreacja. Gimnazjum"

Wdrażanie do dbałości o sprawność fizyczną i prawidłowy rozwój, do troski o zdrowie swoje i innych. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Wymagania ogólne:

1. Nabycie umiejętności oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego.
2. Zrozumienie i akceptacja zmian związanych z dojrzewaniem fizycznym i psychicznym.
3. Uświadomienie zależności zdrowia od aktywności fizycznej.
4. Rozwijanie zachowań prozdrowotnych, kształcenie umiejętności dbania o zdrowie swoje i innych.
5. Przygotowanie do udziału w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej.

Dla poszczególnych wymagań ogólnych dobrane zostały szczegółowe wymagania edukacyjne zgodne z treściami podstawy programowej wychowania fizycznego. Wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa, opisane są jako efekty kształcenia. Materiał nauczania został podzielony na moduły, zgodnie z propozycjami w podstawie programowej. Podstawowe treści nauczania przewidziane są do realizacji w wymiarze czterech godzin dydaktycznych w tygodniu z jednoczesną możliwością rozbudowania zajęć o treści zajęć fakultatywnych.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Jaki jestem? Co potrafię?

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Nabycie umiejętności samooceny i samokontroli aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych. Uświadomienie zmian fizycznych zachodzących w okresie dojrzewania i ich związku z aktywnością fizyczną. Zrozumienie powodów i sensu starań o zdrowie własne i innych, w tym przestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania się. Planowanie rozwoju własnej sprawności fizycznej.	Analiza poziomu własnego udziału w kulturze fizycznej. Samoocena i obserwacja rozwoju fizycznego (pomiary wysokości i ciężaru ciała, obwodów mięśni ud, podudzia i ramion). Samokontrola i samoocena umiejętności ruchowych (utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych). Samokontrola i samoocena sprawności fizycznej i wydolności organizmu wybranym testem sprawności. Ćwiczenia i działania wpływające na sprawność fizyczną i wydolność organizmu. Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące wytrzymałość, siłę i gibkość. Ćwiczenia gimnastyczne: w podporach i zwisach, z pokonywaniem oporu własnego ciała lub ciężaru współćwiczącego. Cechy prawidłowej postawy ciała, samoocena i kontrola własnej sylwetki. Wady postawy ciała, przyczyny ich powstawania. Ćwiczenia korekcyjno-wyrównawcze. Zmiany fizyczne w organizmie związane z okresem dojrzewania. Szczególne znaczenie aktywności ruchowej w okresie dojrzewania. Odpowiednia masa ciała jako wynik właściwie dobranej diety i aktywności ruchowej. Określenie wskaźnika wagowo-wzrostowego (BMI). Składniki pokarmowe i ich rola. Zasady prawidłowego odżywiania a rozwój fizyczny. Trening w siłowni, szkodliwe działanie sterydów na organizm.	Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała. Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną. Stosuje właściwą dietę. Jest przeciwnikiem stosowania sterydów i środków dopingujących.	Potrafi ocenić swój poziom aktywności fizycznej. Umie ocenić swój rozwój fizyczny i zna sposoby jego kształtowania. Potrafi dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych. Stosuje autokorektę postawy. Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy i przeciwdziałające im. Potrafi ułożyć odpowiedni dla siebie jadłospis.	Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom. Wie, jakie zmiany fizyczne i psychiczne zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania. Zna cechy prawidłowej postawy ciała, wie, jakie są najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania. Wie, jak rozwijać sprawność morfofunkcjonalną własnego organizmu. Wie, jakie dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe.	Do wyboru: test Coopera dla dzieci, EUROFIT, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory lub inne. Diagnoza minimum dwa razy w ciągu roku szkolnego.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

Kształtuję siebie i swoje ciało

Trening zdrowotny

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem. Kształtowanie sprawności kondycyjnej, koordynacyjnej i morfofunkcjonalnej. Rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego. Rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, kształtowanie ambicji.	Zasady bezpieczeństwa i higieny wypoczynku w czasie wolnym, wypoczynek czynny i bierny. Znaczenie wysiłku fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Sprawność kondycyjna: Gry i ćwiczenia bieżne z przyborami i bez. Gry ruchowe z mocowaniem, przeciąganiem, przepychaniem, przenoszeniem współćwiczącego. Różnorodne formy ruchu z pokonywaniem ciężaru własnego ciała i oporowaniem przez współćwiczącego. Bieg krótki i starty z różnych pozycji. Biegi z przyspieszeniem. Sztafety z elementami współzawodnictwa. Ćwiczenia z elementami stretchingu. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Podpory, rzuty, dźwiganie, wspinanie, zwisy. Wieloskoki. Skoki przez przyrządy typowe i nietypowe indywidualnie i z współpartnerem. Skoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu. Pokonywanie przeszkód skokiem w dal i wzwyż. Ćwiczenia akrobatyczne. Atletyka terenowa i zabawy biegowe. Biegi przełajowe. Marszobiegi. Cross. Aerobik. Ćwiczenia na siłowni. Gry zespołowe. Sporty walki.	Nie stosuje sterydów i żadnych środków dopingujących. Chętnie uczestniczy w grach i zabawach z wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych. Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową. Zna wartość ruchu w terenie, rozumie potrzebę hartowania organizmu. Jest wytrwały w dążeniu do celu. Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.	Potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie. Potrafi samodzielnie przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę dostosowaną do planowanych zajęć. Umie opracować i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, określone partie mięśni, korygujące postawę. Potrafi zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny, wybrać i pokonać trasę crossu.	Wie, jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego, jakie korzyści dla zdrowia wynikają z różnych form aktywności fizycznej. Zna różnice pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, pracą umysłową i fizyczną. Wie, jakie gry, ćwiczenia i zabawy kształtują poszczególne zdolności motoryczne i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.	Jak najczęściej prowadzić zajęcia w terenie. W czasie zajęć przekazywać elementy wiedzy o regionie.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

	Sprawność koordynacyjna: Ćwiczenia i gry kształtujące orientację i szybkość reakcji. Zmiany pozycji ciała i kierunku poruszania się na sygnały wzrokowo-dźwiękowe. Chwytanie i podrzucanie kilku przedmiotów jednocześnie. Gry i zabawy szybkościowo-zwinnościowe. Kontrolowanie ułożenia ciała w przestrzeni (przewroty, łączenie przewrotów, przerzuty bokiem, przetaczanie, stanie na rękach). Tory przeszkód. Elementy gier zespołowych. Gry terenowe, biegi na orientację. Równowaga, ćwiczenia na przyrządach równoważnych. Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania na różnych płaszczyznach. Ćwiczenia kształtujące umiejętność działania na różnym podłożu. Jazda na łyżwach, nartach, wrotkach, rowerze. Sprawność morfofunkcjonalna: Ćwiczenia, gry i zabawy rozwijające wydolność układów krążenia i oddychania. Ćwiczenia gry i zabawy rozwijające, wzmacniające i korygujące układ ruchu.		Umie wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu. Potrafi samodzielnie przygotować zadania sprawnościowe dostosowane do własnej wydolności.		

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Bawmy się ruchem

Sporty całego życia i wypoczynek

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Przygotowanie do wszechstronnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wdrażanie do aktywnego wypoczynku, podnoszenie aktywności ruchowej poprzez różnego rodzaju formy rekreacji, turystyki i współzawodnictwa sportowego. Rozwijanie aktywności ruchowej poprzez zajęcia w wodzie. Kształtowanie i podnoszenie odporności organizmu poprzez zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic".	Walory sportowe i rekreacyjne wybranych dyscyplin sportowych. Pływanie: Pływanie wybranym stylem na piersiach i grzbiecie (minimum 25 m). Pływanie pod wodą dowolnym sposobem na krótkim odcinku. Nurkowanie pionowe do 2 m głębokości. Skoki na nogi i na głowę z różnych wysokości. Przygotowanie do zdobycia karty pływackiej. Zabawy z elementami gry w piłkę wodną i z elementami pływania synchronicznego. Praktyczne zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć nad wodą i w wodzie, zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu pływającego. Elementy ratownictwa, udzielanie pierwszej pomocy tonącemu. Saneczkarstwo: Zjazd na wprost i w skos stoku, kierowanie, hamowanie, zjazd slalomem z podnoszeniem przedmiotów, wyścigi. Narciarstwo biegowe i zjazdowe: Dostosowanie kroków biegowych do ukształtowania terenu, zjazd na wprost i w skos stoku ze zmianą prędkości, jazda slalomem, indywidualny dobór sprzętu narciarskiego. Łyżwiarstwo: Jazda w przód i po kole, przekładanka przodem i tyłem, slalom, zatrzymanie różnymi sposobami. Elementy hokeja, elementy jazdy figurowej. Gry i zabawy z zastosowaniem elementów techniki jazdy na sankach, łyżwach i nartach. Zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć na śniegu i lodzie.	Aktywnie uczestniczy we wszelkich zajęciach ruchowych. Wykazuje inicjatywę w organizowaniu imprez rekreacyjnych i sportowych dla rówieśników. Podczas zajęć ruchowych stosuje zasady zachowania zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym. Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia. Jest świadomy potrzeby czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach	Przepływa wybranym przez siebie stylem dystans o 25 m dłuższy niż wstępna diagnoza. Nurkuje, podnosząc z dna różnorodne przedmioty. Potrafi udzielić pierwszej pomocy tonącemu. Ma opanowane podstawowe elementy wybranych dyscyplin sportowych w stopniu umożliwiającym wykorzystanie je w rekreacji. Potrafi zaproponować i zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne bezpieczne wycieczki, gry i zabawy rekreacyjne. Potrafi wykorzystać	Wie, jaki hartujący wpływ na organizm ma woda i słońce. Wie, jak zajęcia na świeżym powietrzu wpływają na hartowanie organizmu. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności fizycznej. Wie, w jaki sposób się zrelaksować po męczącej pracy umysłowej. Zna wartość czynnego wypoczynku. Wie, jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie organizmu. Zna podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania	Treści dostosować do posiadanego sprzętu i warunków naturalnych. Jak najwięcej zajęć organizować na świeżym powietrzu. Wykorzystać warunki najbliższej okolicy do uprawiania sportu i rekreacji. We wszystkie działania rekreacyjne włączać rodziców zarówno w roli współorganizatorów, jak i współuczestników.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

	Tenis ziemny i stołowy: Sprawność techniczna: sylwetka, chwyt rakiety, praca nóg. Uderzenia: bekhend, forhend, lob, półwolej, return, serwis, smecz, wolej. Sprawność taktyczna: plan gry, gra pojedyncza, gra podwójna, gra mieszana, formacje taktyczne, rytm gry, zachowania taktyczne, skuteczność. Przepisy gry i sędziowanie, zasady organizacji turniejów i rozgrywek. Zespołowe gry sportowe: Piłka siatkowa, koszykowa, nożna i ręczna. Zabawowe formy nauczania podstawowych elementów techniki i taktyki w grach zespołowych. Gra szkolna i właściwa. Wykorzystanie w grze poznanych elementów techniki i taktyki. Przepisy zespołowych gier sportowych. Pełnienie ról organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych. Zasada fair play, uczciwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Kluby sportowe, zawodnicy, rozgrywki w regionie, Polsce i świecie. Relaks, wypoczynek: Wycieczki terenowe na rowerach. Sprawność techniczna roweru. Przepisy ruchu drogowego. Zabawy i gry na wrotkach. Gry i zabawy rekreacyjne jako sposób wypoczynku i relaksu. Ścieżka zdrowia. Rekreacja psychiczna jako jeden z elementów racjonalnego wypoczynku. Relaks, czyli chwila codziennego wypoczynku. Techniki relaksacyjne. Masaż, technika automasażu. Akupresura. Gimnastyka oddechowa. Formy wypoczynku w czasie wakacji. Walory sportowe i rekreacyjne własnego regionu.	rekreacyjnych organizowanych przez szkołę. Wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną). Dba o swoje ciało i zdrowie. Rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami.	walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i innych wypoczynku czynnego.	różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.	

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

Sporty całego życia i wypoczynek, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
	Ćwiczenia w terenie (marsze na orientację, podchody, patrolowanie, zwiady, tropienie; określanie stron świata według słońca i zegarka; określanie azymutu; orientowanie i czytanie mapy turystycznej; marsz ulicami miasta wyznaczoną trasą, marsz według szkicu terenowego; zawody w ocenie odległości; obserwacja środowiska).				

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Ruch to zdrowie

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Wykształcenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu. Utrwalanie podstawowych zasad bezpiecznego uprawiania sportu i rekreacji. Rozwijanie tężyzny fizycznej. Kształtowanie właściwej sylwetki i ogólnej sprawności poprzez gimnastykę podstawową i artystyczną.	Organizacja i bezpieczeństwo w trakcie wszelkich zajęć ruchowych. Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego, regulaminy korzystania z obiektów sportowych. Właściwe przygotowanie do zajęć ruchowych (ubiór, rozgrzewka, wybór bezpiecznego miejsca). Wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych, zasady zachowania się podczas nagłych wypadków, udzielanie pierwszej pomocy. Czy sport zawsze jest zdrowy? Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. Ćwiczenia na ściance wspinaczkowej. Zdrowe nawyki. Wykorzystanie w życiu codziennym praw ergonometrii. Zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania ze szczególnym uwzględnieniem zasad higieny. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu i rekreacji w okresie dojrzewania. Samodyscyplina, asekuracja i samoasekuracja. Przepisy ruchu drogowego i bezpieczny udział w ruchu drogowym. Gimnastyka poranna, ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne. Ćwiczenia kształtujące indywidualne, z partnerem, z przyborem i bez. Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach (wejścia, zejścia, zeskoki, biegi). Przewroty w przód z marszu i biegu oraz przez niskie przeszkody, łączenie przewrotów. Przewrót w tył ze stania do rozkroku.	Prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia. Unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. W życiu codziennym stosuje prawa ergonometrii. Dostrzega grożące niebezpieczeństwo, zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym. Stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń. W bezpieczny sposób organizuje dla siebie i innych wszelkie zajęcia ruchowe. Aktywnie uczestniczy w zajęciach gimnastycznych, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.	Potrafi bezpiecznie się zachować w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach. Umie udzielić pierwszej pomocy i właściwie się zachować w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu. Potrafi samodzielnie ułożyć dostosowane do własnych możliwości zestawy ćwiczeń gimnastyki porannej i relaksującej.	Wie, jakie są przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych. Wie, jakie zagrożenia wynikają z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych. Zna i stosuje zasady higieny związane ze zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania.	Cele kształcenia tego działu powinny być realizowane na każdych zajęciach.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
	Ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządach typowych i nietypowych. Zwisy, wymyki i odmyki na drążkach. Przemachy okroczne na niskich przyrządach. Stanie na rękach, przerzut bokiem, stanie na głowie. Skoki kuczne, zawrotne i rozkroczne na przyrządach typowych i nietypowych. Proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (piramidy dwójkowe lub trójkowe). Wspinanie po linie zgodnie z indywidualnymi możliwościami. Elementy gimnastyki artystycznej. Proste układy gimnastyczne, samodzielne tworzenie układów ćwiczeń z przyborem lub bez. Samoasekuracja i samokontrola w czasie ćwiczeń. Literatura związana z rozwojem fizycznym, zdrowiem i aktywnością ruchową.				

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Uczciwa rywalizacja

Sport

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Wykształcenie umiejętności organizacji i przeprowadzania rozgrywek sportowych. Poznanie przepisów różnorodnych dyscyplin sportowych. Zaznajomienie z ideami olimpizmu i symbolami olimpijskimi. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic".	Przepisy organizacyjne i sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych. Rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym". Pełnienie ról organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w wybranych dyscyplinach sportowych. Zasada fair play, uczciwa rywalizacja. Kultura kibicowania i dopingowania swoich faworytów. Symbole olimpijskie i zasady olimpizmu, P. de Cubertian. Lekkoatletyka: Przepisy poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych. Organizacja zawodów lekkoatletycznych. Biegi płaski, krótkie (60 i 100 m). Biegi przełajowe (do 1500 m dziewczęta i do 2000 m chłopcy). Sztafety (4 x 60 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m). Biegi przez płotki (50–100 m). Skoki: w dal, wzwyż, trójskok – elementy techniki wykonania. Rzuty: kula (3 kg dziewczęta, do 5 kg chłopcy), dysk (1 kg), oszczep (400 g dziewczęta, 600 g chłopcy). Pięciobój: bieg 60 m lub 100 m, bieg przez płotki, skok wzwyż lub skok w dal, 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy. Pomiar i ocena wyników. Gry zespołowe: Podstawowe założenia taktyki w grach zespołowych. Wykorzystanie w grze szkolnej właściwej poznanych elementów techniki i taktyki. Piłka ręczna: Elementy techniki gry: podania, chwyty, kozłowanie, rzuty na bramkę, zwody, blokowanie, gra bramkarza. Krycie „każdy swego".	Nie wykorzystuje przewagi losowej, zwraca uwagę na uczucia przeciwnika, minimalizuje cierpienia rywala. Przestrzega zasady fair play. Panuje nad swoimi emocjami, przedkłada radość z rywalizacji sportowej nad jej rezultat. Wykazuje się charakterem i siłą woli, pomaga słabszym. Właściwie się zachowuje zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. Przestrzega zasad olimpizmu w sporcie i życiu codziennym. Rozumie związek pomiędzy podejmowanym wysiłkiem	Potrafi zorganizować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami rozgrywki w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Pełni role zawodnika, sędziego i kibica na zawodach sportowych. Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania. Potrafi poprawnie wykonać podstawowe elementy techniki i zastosować w działaniu zasady taktyki w wybranych dyscyplinach sportowych.	Wie, co oznaczają symbole olimpijskie, zna tradycję ruchu olimpijskiego. Posiada zasób wiadomości pozwalający na udział w wybranych dyscyplinach sportowych w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Zna przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Zna zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych jako kibic i zawodnik. Zna zasady pomiaru wyników i oceny rezultatu w konkurencjach olimpijskich.	Zwrócić baczną uwagę na właściwe zachowanie się w czasie imprez sportowych, zarówno w roli zawodnika, jak i kibica. W każdym roku nauki utrwalać już nabyte umiejętności i kształcić nowe w zależności od poziomu opanowania wcześniejszych.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Sport, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
	Koszykówka: Elementy techniki gry: podania, chwyty, kozłowanie, rzuty, obroty, zwody, zatrzymania, ominięcia, ścięcia do piłki, wyjścia do piłki. Obrona „każdy swego". Piłka siatkowa: Elementy techniki gry: odbicia górne i dolne, zagrywka, wystawienie, zbicie i przyjęcie piłki. Pozycja siatkarska. Ustawienie na boisku w obronie i ataku. Piłka nożna: Elementy techniki gry: przyjęcie, podanie i prowadzenie piłki, strzały na bramkę, żonglerka, zwody, gra bramkarza. Podstawowe formy obrony zespołowej.	treningowym a osiągnięciami w sporcie. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.			

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Muzyka łagodzi obyczaje

Taniec, zajęcia ruchowe z muzyką

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Rozwijanie zdolności rytmiczno-tanecznych, harmonii i piękna ruchu.	Ćwiczenia w zmiennym rytmie z podkładem muzycznym, z przyborami (skakanki, wstążki, laski gimnastyczne, hula-hoop, piłki) i bez przyborów. Ćwiczenia w rytmie z podkładem muzycznym indywidualnie i grupowo. Ruch w zmiennym rytmie indywidualnie i grupowo. Zabawy naśladowcze, improwizacje ruchowe. Układy ćwiczeń gimnastycznych z elementami tanecznymi. Ustawienia, chwyty i układy rąk, kroki taneczne. Łączenie pojedynczych tematów ruchowych w prosty układ ruchowy. Tańce regionalne, narodowe i towarzyskie (minimum po jednym w każdym roku nauki). Nauczanie poszczególnych elementów techniki wybranych tańców jako środek podnoszący sprawność fizyczną, kształtujący prawidłową sylwetkę, rozwijający muskulaturę i doskonalący koordynację ruchową. Układy taneczne według inwencji uczniów i nauczyciela. Tworzenie układów tanecznych do muzyki dyskotekowej. Ruchowa ilustracja utworów muzycznych, estetyka ruchu. Improwizacja ruchowa oddająca charakter i nastój muzyki. Organizacja i zachowanie się w czasie zabaw tanecznych i balów.	Inicjuje i chętnie uczestniczy w zabawach tanecznych i w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Jest kreatywny w wyborze form i środków ruchu. Docenia wpływ ćwiczeń z muzyką na zachowanie smukłej sylwetki, kondycji i dobrego samopoczucia. Ruch i muzyka są dla niego źródłem radości i optymizmu.	Potrafi opracować i wykonać indywidualnie, w parze lub zespole dowolną kompozycję własną wybranego tańca ludowego i towarzyskiego. Ma wykształcone poczucie rytmu i estetyki ruchu. Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z wyobraźni i z pokazu, dostosować je do rytmu ruchów współćwiczącego.	Zna zasady savoir-vivre'u i stosuje je na co dzień. Wie, jaką wartość relaksującą ma muzyka. Zna stroje, muzykę i instrumenty ludowe ze swojego regionu.	Zwrócić szczególną uwagę na rozwój własnej ekspresji twórczej. W ciągu roku szkolnego nauczyć jednego tańca ludowego i towarzyskiego.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz

Edukacja zdrowotna

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Kształcenie postaw prozdrowotnych. Umiejętność dbania o zdrowie własne i innych.	Pojęcia zdrowia i choroby. Czynniki sprzyjające zdrowiu. Prozdrowotne zachowania. Tryb życia a zdrowie. Co może pozbawić nas zdrowia? Hartowanie organizmu i pielęgnacja własnego ciała. Utrwalenie podstawowych nawyków higienicznych. Higiena psychiczna i fizyczna. Co sprawia, że jesteśmy radośni i pogodni? Dobre samopoczucie – jak je sobie zapewnić? W czym jesteśmy dobrzy? Nasze mocne strony. Co powinniśmy zmienić? Nasze słabe strony. Negatywne emocje – jak je rozpoznać i jak sobie z nimi radzić? Złość i agresja. Jak zapanować nad tymi uczuciami? Co powoduje stres? Jakie są objawy stresu? Jak się zachować w sytuacji stresowej? Pozytywny i negatywny wpływ adrenaliny na organizm. My i nasi rodzice. Co nas łączy, co nas dzieli? Koleżanki i koledzy. Przyjaźń. Miłość. Sytuacje, w których sobie nie radzimy. Kogo i jak prosić o pomoc? Umiejętność rozmowy i słuchania innych. Kto ma na mnie wpływ? Umiejętność odmawiania. Kształcenie postaw asertywnych. Szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny i narkotyków na organizm. Co to jest nałóg? Od czego można się uzależnić? Uzależnienie, jego przyczyny i skutki.	Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych. Prowadzi zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia. Dba o zdrowie swoje i innych. Właściwie zachowuje się w sytuacjach stresowych. W pozytywny sposób radzi sobie z negatywnymi emocjami. Utrzymuje dobre relacje z osobami starszymi, rodzicami i rówieśnikami, także przeciwnej płci. Zachowuje się asertywnie. Potrafi dyskutować, umie wysłuchać innych, szuka kompromisu.	Potrafi rozpoznać sytuacje i czynniki zagrażające zdrowiu. Potrafi oprzeć się presji i namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań szkodliwych dla zdrowia. Planuje rozwój swoich pozytywnych cech i pracuje nad poprawą słabych stron charakteru. Potrafi drogą negocjacji przekonać innych do własnej koncepcji postępowania. Potrafi wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności do kształtowania zachowań prozdrowotnych własnych i rówieśników.	Wie, co to jest zdrowie psychiczne i fizyczne, zna czynniki, które na nie wpływają. Wie, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów. Zna swoje słabe i mocne strony. Wie, jakie są szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych.	Treści zajęć powinny być dostosowane do potrzeb uczniów ustalonych w wyniku diagnozy wstępnej. Należy dążyć do jak największej aktywności uczniów na wszystkich płaszczyznach. Nauczyciel przed planowaniem zajęć z tego modułu powinien uzgodnić treści z nauczycielami innych przedmiotów.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Opis założonych osiągnięć uczniów

W edukacji fizycznej występują dwa procesy: kształcenie fizyczne, a w nim kształtowanie ciała (umiejętności i sprawności) i kształcenie na temat ciała (wiedza), oraz wychowanie fizyczne (wartości, postawy, przekonania). Stąd w programie założone osiągnięcia uczniów dla kolejnych szczegółowych wymagań edukacyjnych określają, jakie umiejętności, wiadomości i postawy uczeń zdobędzie w wyniku realizacji materiału nauczania.

Opisane wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach siedmiu bloków tematycznych określonych w podstawie programowej:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.
5. Sport.
6. Taniec.
7. Edukacja zdrowotna.

W celu uszczegółowienia wymagań określone zostały podstawowe osiągnięcia uczniów po zakończeniu edukacji w zakresie wychowania fizycznego w gimnazjum. Wszyscy uczniowie powinni nabyć umiejętności dokonywania rzetelnej samooceny sprawności fizycznej, analizy osiągniętych wyników oraz planowania sposobów ich poprawy.

Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie edukacji fizycznej po zakończeniu III etapu edukacyjnego

(Szarym tłem zostały oznaczone wiadomości i umiejętności, które są wymienione w podstawie programowej, a ich zdobycie przez uczniów jest obowiązkowe, niezależnie od sposobów i form realizacji treści nauczania.)

1. **W zakresie umiejętności i sprawności uczeń**:
   - bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach;
   - udziela pierwszej pomocy w przypadku oparzeń, odmrożeń, omdleń, utraty przytomności i krwotoków;
   - proponuje i organizuje dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy we wszystkich środowiskach;
   - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

- ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- ocenia swój ogólny rozwój fizyczny;
- opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
- dobiera i wykonuje ćwiczenia korygujące i przeciwdziałające wadom postawy;
- przeprowadza rozgrzewkę;
- planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- wybiera i pokonuje trasę crossu;
- stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie przedmiotów, przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- organizuje dla swoich rówieśników zawody w wybranych dyscyplinach sportowych;
- pełni role organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym";
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;
- przepływa wybranym przez siebie stylem dystans o 25 m dłuższy niż wstępna diagnoza;
- nurkuje, podnosząc z dna różnorodne przedmioty;
- jeździ na sankach, łyżwach lub nartach w stopniu umożliwiającym udział w różnych grach i zawodach;
- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniki różnych dyscyplin sportowych i stosuje w działaniu zasady taktyki.

2. **W zakresie wiedzy uczeń**:
   - omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
   - wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
   - omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
   - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych;
   - wskazuje korzyści z zajęć ruchowych w terenie;
   - wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
   - wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

- wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia zasady prawidłowego żywienia; wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola w organizmie;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wymienia szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych;
- układa odpowiedni dla siebie jadłospis;
- opisuje najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania;
- wie, jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom;
- zna ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe;
- omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności w kolejnych okresach życia człowieka;
- wie, na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, pracą fizyczną i umysłową;
- wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej oraz jaką wartość relaksującą ma muzyka;
- zna przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów i motorowerzystów;
- zna przepisy i zasady pomiaru wyników w wybranych dyscyplinach sportowych;
- rozpoznaje stroje, muzykę i instrumenty ludowe ze swojego regionu;
- wymienia podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.

3. **W zakresie wartości, postaw, przekonań uczeń**:
   - zachowuje się właściwie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu;
   - omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy się opierać presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

- drogą negocjacji przekonuje zespół do własnej koncepcji postępowania;
- zachowuje się poprawnie w roli kibica sportowego zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;
- podporządkowuje się przepisom i regułom działania;
- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu, dba o swoje ciało i zdrowie;
- stosuje zasady „czystej gry": niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;
- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- potrafi się zachować asertywnie;
- rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami;
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo, w różnorodnych sytuacjach codziennych i w czasie aktywności fizycznej;
- podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia;
- stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację, samokontrolę i samoocenę;
- wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała;
- chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych z pełnym wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych;
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę;
- wykazuje się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną);
- jest wytrwały w dążeniu do celu, porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku;
- współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, pomaga słabszym;
- wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Procedury osiągania szczegółowych wymagań edukacyjnych, założenia dydaktyczne i wychowawcze oraz ich relacja w stosunku do podstawy programowej kształcenia ogólnego

Przygotowanie do pełnej aktywności w kulturze fizycznej, która jest głównym celem zajęć wychowania fizycznego, obejmuje uczestnictwo na jej dwóch poziomach.

Na pierwszym – poziomie kultury masowej – uczeń pełni rolę kibica w widowisku sportowym. Treści programu przygotowują go do pełnego odbioru i oceny widowiska sportowego poprzez zapoznanie z przepisami różnych konkurencji, charakterystykę dyscyplin sportowych i aktywne uczestnictwo we wszystkich dostępnych formach aktywności rekreacyjno-sportowej.

Drugi poziom uczestnictwa to kultura samorealizacji. Polega ona na aktywnym, osobistym, świadomym i dobrowolnym udziale w różnorodnych formach ruchowych oraz twórczym i samodzielnym kształtowaniu własnej sprawności, troski o swoje ciało i zdrowie. Do uczestnictwa w kulturze fizycznej na tym poziomie uczeń jest przygotowywany poprzez naukę różnych dyscyplin i konkurencji sportowych, kształcenie sprawności, współzawodnictwo, wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych zabiegów usprawniających.

Ważnym elementem wychowania fizycznego jest edukacja zdrowotna. W podstawie programowej przyjęto, że wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. W realizacji zajęć z zakresu wychowania zdrowotnego należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii i higieny człowieka oraz umiejętności psychospołecznych uzyskanych na innych zajęciach. Wymaga to uzgodnień z nauczycielami i skorelowania treści z pozostałych przedmiotów oraz współdziałania i współpracy z pedagogiem oraz pielęgniarką szkolną. Materiał edukacji zdrowotnej należy realizować w połączeniu z innymi treściami wychowania fizycznego. Zajęcia te jednak powinny być starannie zaplanowane i realizowane głównie metodami aktywizującymi. W planowaniu i realizacji zajęć potrzebna jest szczególnie współpraca z rodzicami. Konieczne są ewaluacja przebiegu poszczególnych zajęć oraz ewaluacja końcowa, z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji treści i organizacji tych zajęć. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni czynnie uczestniczyć w koordynacji wszystkich programów edukacyjnych dotyczących zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, organizowanych przez szkołę.

Procedury osiągania celów określają następujące założenia w realizacji treści:

- podmiotowe traktowanie ucznia, zwiększenie jego odpowiedzialności za przebieg procesu kształcenia;
- twórcze metody realizacji zadań ruchowych, współdziałanie z uczniem podczas wykonywania poznanych form ruchu;

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

– aktywny udział wszystkich, bez względu na poziom sprawności;
– dostosowanie zadań, metod i form pracy do indywidualnych możliwości – indywidualizacja procesu edukacji.

W programie ujęte zostały treści obowiązkowe do realizacji, które wynikają z podstawy programowej, oraz treści dodatkowe, uzupełniające, które powinny być modyfikowane przez nauczycieli.

Każdy nauczyciel w planowaniu swojej pracy powinien brać pod uwagę potrzeby uczniów, zarówno obiektywne (rozwojowe), jak i subiektywne (zainteresowania), a także warunki realizacji zajęć, posiadany sprzęt, bazę sportowo-rekreacyjną, tradycje sportowe regionu, opinie rodziców. Stosowane metody realizacji treści powinny być adekwatne do cech rozwojowych ucznia, płci, poziomu rozwoju motorycznego, fizycznego, intelektualnego i psychicznego.

Oprócz aktywnego udziału w zajęciach w roli uczestnika, uczeń powinien także pełnić funkcję inicjatora oraz organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych. Każdy uczeń powinien nabyć umiejętności organizowania z pomocą nauczyciela zajęć ruchowych, w tym opracowania planu, zapewnienia niezbędnych warunków bezpieczeństwa i przygotowania rozgrzewki.

Organizacja zajęć powinna zapewnić aktywne uczestnictwo w zajęciach każdemu na miarę jego możliwości. Udział w zajęciach powinien wyzwalać pozytywne emocje i rozbudzać chęci do samodzielnego uczestnictwa w zajęciach zarówno obowiązkowych, jak i nadobowiązkowych. Można wymusić obecność uczniów na zajęciach, lecz nie czynne w nich uczestnictwo. W realizacji zadań nauczyciel powinien zwrócić uwagę na indywidualne dostosowanie obciążeń i stopniowe wyzwalanie samodzielności uczniów. Należy pamiętać o zróżnicowaniu zajęć, biorąc pod uwagę płeć uczniów. Metody realizacji treści muszą być dostosowane do cech rozwojowych ucznia na trzecim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych.

Materiał powinno się realizować w etapach rocznych, powtarzając każdego roku poszczególne zadania edukacyjne, dokonując zmian w sposobach ich realizacji poprzez stopniowanie trudności, utrwalanie umiejętności, rozwijanie uzdolnień i zainteresowań.

Na podstawie programu nauczyciel tworzy własny plan pracy, który powinien być wynikiem diagnozy osobniczej i grupowej, zawierać sugestie rodziców, lekarza, nauczycieli innych przedmiotów, a także uwzględniać różnorodne warunki zajęć. Treści w planie powinny mieć względem siebie układ spiralny, być kontynuacją i rozbudowaniem tego, co uczeń osiągnął na etapie wcześniejszym. Nowe treści powinny być stopniowo wprowadzane zgodnie z rozwojem psychomotoryki, umiejętnościami ruchowymi, rozwojem zainteresowań i potrzebami uczniów.

W sposobach realizacji trzeba uwzględnić organizację dodatkowych zajęć, takich jak: organizacja zawodów klasowych i szkolnych, zajęcia rekreacyjne i turystyczne (wycieczki, rajdy, biwaki).

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Ocenianie

Ocenianie jest koniecznym, ale trudnym elementem całego procesu dydaktycznego.

Głównymi zadaniami oceny są: umożliwienie samorealizacji, oceny postępów, poznanie własnej sprawności, a także mobilizacja do podjęcia wysiłku na drodze samodoskonalenia.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien opanować umiejętność dokonywania rzetelnej samooceny sprawności fizycznej.

Ocena nie powinna porównywać uczniów. Nie powinna określać braków w umiejętnościach i wiadomościach, lecz opiniować to, co uczeń już zdobył i opanował. Powinna umożliwiać samorealizację poprzez poznanie swoich możliwości i swojej osobowości. Głównym zadaniem oceniania powinna być mobilizacja do podjęcia wysiłku oraz informacja o poziomie własnej sprawności i osiąganych postępach.

Ocena powinna być jasna i zrozumiała, oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom w formie zasad oceniania.

Wymagania z zakresu umiejętności, wiadomości i postaw powinny być opisane w formie standardów wymagań.

Ocena zawsze musi uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości. Powinna zawierać informacje dotyczące: **chęci**, czyli stosunku do własnej aktywności fizycznej ucznia, jego wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, **postępu**, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, oraz **rezultatu**, czyli informacji o wyniku osiągniętym w sportach wymiernych i dokładności wykonania ćwiczenia.

Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności.

Sposób, metody i formy oceniania oraz standardy wymagań powinny być uszczegółowione w przedmiotowym systemie oceniania.

Warunki dotyczące realizacji programu i zadania szkoły

Zadania szkoły zgodne są z zadaniami określonymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Szkoła ma umożliwić uczniom doskonalenie sprawności oraz rozwój zainteresowań i aktywności fizycznej, a także przekazanie wiedzy, która podtrzyma potrzebę systematycznej aktywności fizycznej, potwierdzającej zdrowe nawyki oraz zasady zdrowego życia. Szkoła powinna umożliwić zdobycie określonych umiejętności, wiadomości i postaw

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

poprzez stworzenie właściwych warunków prowadzenia zajęć i zapewnienie odpowiedniego wyposażenia w urządzenia oraz sprzęt sportowy.

Szkoła powinna przygotować uczniów do:
- pełnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, w czasie nauki szkolnej i po jej zakończeniu,
- inicjowania i współorganizowania wszelkiej aktywności fizycznej,
- dokonywania wyborów całożyciowych form aktywności fizycznej,
- kształtowania prozdrowotnego stylu życia,
- dbałości o zdrowie swoje i innych.

Szkoła ma także za zadanie włączanie w proces edukacji środowiska ucznia, jego rodziców i opiekunów.

Szkoła zobowiązana jest, przy uwzględnieniu lokalnych tradycji i warunków, a także potrzeb i oczekiwań uczniów, ich rodziców lub prawnych opiekunów, zorganizować dodatkowe różnorodne formy aktywności fizycznej. Powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym lub na boisku szkolnym. Należy, w miarę możliwości, jak największą ilość zajęć realizować na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym.

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny, wdraża do troski o zdrowie przez całe życie, kształtuje aktywność fizyczną. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

W realizacji treści edukacji prozdrowotnej należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych uzyskanych na innych zajęciach, a zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, religii, etyki, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką lub higienistką szkolną. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni także czynnie uczestniczyć w koordynacji wszystkich programów edukacyjnych dotyczących zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, organizowanych przez szkołę we współdziałaniu z różnymi podmioty i instytucjami.

Zajęcia wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej powinny być oparte na wstępnej diagnozie potrzeb.

Warunkami skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej są:
1) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych,
2) współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć,
3) dokonywanie ewaluacji przebiegu poszczególnych zajęć oraz ewaluacji końcowej z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Ewaluacja programu

Ewaluacja to systematyczne zbieranie i analizowanie informacji o procesach edukacyjnych i ich efektach w celu sformułowania sądów wartościujących. Jest to proces określania, w jakim stopniu realizowane są zadania edukacyjne, ocena wartości tych działań i ich efektów. Wyniki ewaluacji zawierają wskazówki do podejmowania decyzji mających na celu poprawę jakości procesu dydaktycznego poprzez wprowadzanie korekt do programu. Ewaluacja ma służyć rozwojowi i rozliczeniu z wyników wykonania zadania.

Przykładowe formy ewaluacji programu:

1. Ankiety kierowane do rodziców dotyczące np.:
- sposobu spędzania przez dziecko czasu wolnego,
- skali i jakości emocji towarzyszących dziecku w związku z uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego,
- oceny zajęć wychowania fizycznego z punktu widzenia rodziców, prawnych opiekunów,
- oczekiwań rodziców lub prawnych opiekunów w stosunku do szkoły w zakresie propozycji zajęć fakultatywnych,
- możliwości rozwijania przez dziecko uzdolnień ruchowych.

2. Ankiety kierowane do uczniów dotyczące np.:
- oceny atrakcyjności zajęć,
- oceny trudności zadań proponowanych do wykonania w czasie zajęć,
- samopoczucia na zajęciach,
- rozwoju ich zainteresowań kulturą fizyczną,
- czasu poświęcanego na zajęcia ruchowe poza szkołą.

3. Ankiety kierowane do nauczycieli dotyczące np.:
- otwartości programu na koncepcje dydaktyczne nauczyciela,
- spójności programu,
- skali trudności wymagań,
- możliwości dostosowania programu do zadań szkoły,
- napotykanych trudności w realizacji.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Propozycje treści fakultetów

Uwagi wstępne

Treści zajęć fakultatywnych przedstawione poniżej są propozycją uzupełnienia treści kształcenia w zakresie wychowania fizycznego. W miarę możliwości organizacyjnych w szkole można wprowadzić dwie godziny zajęć w systemie klasowo-lekcyjnym (realizując materiał podstawowy) i dwie godziny w formie fakultetów. Uczniowie mieliby wtedy możliwość wyboru formy aktywności fizycznej zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Udział w fakultetach byłby obowiązkowy, ale niezwiązany z zajęciami klasowymi.

Możliwe jest także wprowadzenie „specjalizacji" w poszczególnych klasach, tak by każda klasa realizowała inne treści dodatkowe. W szkole mogłyby na przykład powstać klasy piłki siatkowej, narciarstwa, taneczne, rekreacyjne czy turystyczne. Wtedy treści poszczególnych fakultetów byłyby realizowane przez trzy lata nauki, a uczniowie na początku klasy I wybieraliby profil dla nich najciekawszy.

Inną propozycją jest przyjęcie zmian rocznych. Na przykład wychowanie fizyczne w klasie I wzbogacone zostałoby o treści fakultetu sportowego – piłka nożna i siatkowa, w klasie II – o treści fakultetu sportowego – pływanie, a w klasie III – o treści fakultetu rekreacyjnego.

Zajęcia prowadzone w ramach fakultetów powinny służyć poszerzeniu i pogłębieniu umiejętności oraz wiedzy z zakresu aktywności fizycznej, zdrowia i higieny. Treści z poszczególnych fakultetów należy urozmaicać i poszerzać tak, by uczniowie nie byli jedynie kształceni w wąskiej specjalności.

Jedną z najważniejszych prawidłowości jest kreatywne, twórcze podejście nauczyciela do pracy. Im zajęcia z fakultetów będą dla uczniów ciekawsze, tym większe przyniosą efekty. Zajęcia powinny być nastawione na zabawę, przygodę z rekreacją i sportem. Metody i formy zajęć należy bezwzględnie dostosować do możliwości rozwojowych uczniów. Stwarzając na zajęciach warunki do rozbudzenia zainteresowania i pasji, zapewniamy wewnętrzną motywację, dlatego zajęcia powinny budować atmosferę radości, kierowanej swobody i ekspresji twórczej, powinny eksponować inwencję, upodobania i zainteresowania uczniów.

Proponowane treści fakultetów każdy nauczyciel powinien rozwinąć i dostosować do możliwości, poziomu umiejętności i wiadomości uczniów, ich oczekiwań i zainteresowań.

Realizowane treści fakultetów nie są obowiązkowe, dlatego przewidywane osiągnięcia uczniów traktować należy jako informację o poziomie realizacji zadań, a nie jako podstawę do oceniania.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Fakultety sportowe

Przedstawione poniżej propozycje realizowanych treści w ramach fakultetów sportowych mogą być dowolnie łączone lub rozbudowywane przez nauczycieli.

Fakultet sportowy – piłka siatkowa

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Umożliwienie uprawiania siatkówki, udział w szkolnych i pozaszkolnych rozgrywkach sportowych. Nauka i doskonalenie umiejętności siatkarskich. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic".	Zabawowe formy z elementami siatkówki kształtujące sprawności siatkarza, przygotowujące do zespołowego działania. Elementy techniki: Ustawienie i poruszanie się na boisku. Start do piłki. Bieg, krok dostawny, krok podwójny, doskok. Postawa siatkarska: wysoka, niska i o zachwianej równowadze, zmiany pozycji. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, w przód i w tył. Odbicie w wyskoku. Przyjęcie piłki sposobem górnym i dolnym. Przyjęcie piłki z zagrywki i ze zbicia. Łączenie przyjęcia z podaniem piłki sposobem górnym i dolnym w zespołach. Zagrywka sposobem dolnym, bocznym, hakiem i tenisowym. Wystawianie i dojście do zbicia piłki. Wystawianie piłki do zbicia w dwójkach. Atak: zbicie, plasowanie, kiwnięcie, opuszczenie piłki na ręce blokujących. Zbicie po wystawieniu piłki od partnera (rozbieg, doskok, wyskok w górę, właściwe uderzenie i lądowanie). Obrona przed atakiem – blokowanie (wyskok, praca i ułożenie rąk, asekuracja pola). Zastawianie piłki pojedyncze, podwójne i potrójne z asekuracją pola gry. Rozegranie piłki w dwójkach i trójkach.	Jest ambitny w dążeniu do celu. Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Dostosowuje swoje działania do możliwości partnera ćwiczeń. Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Zachowuje się właściwie w sytuacjach spornych (negocjacje, obrona własnego zdania, podporządkowanie się decyzjom sędziego). Docenia walory rekreacyjne siatkówki.	Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę siatkową w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi właściwie się zachować w czasie rozgrywek w rolach zawodnika, sędziego, kibica i organizatora. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze.	Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz elementy techniki i taktyki. Potrafi zorganizować i prowadzić rozgrywki sportowe. Zna zasady organizacji meczów i turniejów siatkarskich, systemy rozgrywek. Zna zespoły siatkarskie w regionie, Polsce i świecie. Na bieżąco śledzi rozgrywki ligi polskiej i światowej.	Uczniowie powinni zostać wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów piłki siatkowej.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

Fakultet sportowy – piłka siatkowa, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
	Odbiór piłki po zagrywce i rozegranie całym zespołem. Elementy taktyki: Taktyka zespołowa i indywidualna. Zasadnicze systemy gry: w parach, ataku w drugim uderzeniu, gra z wejściem czwartego do ataku. Kombinacje taktyczne w uzależnieniu od sytuacji na boisku. Kombinacje taktyczne stosowane przy odbiorze zagrywki przeciwnika i przy zagrywce własnej. Ustawienie zespołu do przyjęcia piłki po ataku. Gra obronna. Asekuracja. Ścisłe wypełnianie ustaleń taktycznych przez wszystkich zawodników, gra według przyjętych założeń taktycznych. Współzawodnictwo w grze – ustawienie na boisku w obronie i w ataku. Przepisy gry i sędziowanie. Organizacja turnieju siatkówki z przyjęciem założeń taktyki obrony i ataku.	Uprawia sportowo i rekreacyjnie piłkę siatkową.			

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Fakultet sportowy – piłka koszykowa

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i założeń taktyki w stopniu pozwalającym na udział w rywalizacji sportowej na poziomie szkoły i poza szkołą. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic".	Elementy techniki gry: Poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki: starty, zatrzymania, zmiana kierunku biegu. Rzuty z miejsca jednorącz. Podania i chwyty piłki. Rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu. Kozłowanie, poruszanie się w ataku bez piłki. Łączenie podań i kozłowania w zespołach dwójkowych i trójkowych. Zwód pojedynczy i podwójny. Obrona indywidualna, postawa, sposoby poruszania się, pivotowanie. Obrona zespołowa „każdy swego" pod własnym koszem i na całym boisku. Współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika. Rzut z wyskoku. Zwody i obroty z piłką i bez. Zatrzymania na jedno i dwa tempa. Ścięcie i obiegnięcie oraz „litera V", wejście powrotne. Krycie zawodnika kozłującego, ścinającego i obiegającego. Krycie skrzydłowego po stronie piłki i po stronie pomocy. Krycie zespołowe pod własnym koszem. Obrona „każdy swego" z przekazywaniem. Obrona strefowa. Walka na tablicy w defensywie i ofensywie. Zastawianie i zbieranie piłki z tablicy w dwójkach i trójkach. Atak indywidualny. Atak pozycyjny całym zespołem. Atak szybki zorganizowany, podania i chwyty piłki w dwójkach i trójkach. Rozgrywanie sytuacji 3 x 2. Atak z przewagą atakujących. Rzuty do kosza z wyskoku jednorącz, rzuty osobiste, rzuty sytuacyjne.	Rozpoznaje fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej. Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Docenia osoby uprawiające koszykówkę na wózkach. Akceptuje i szanuje odmienności innych. Podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu. Zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Przestrzega zasad czystej gry w koszykówce.	Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w koszykówkę, w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Potrafi właściwie się zachować w czasie rozgrywek koszykówki w rolach zawodnika, sędziego, kibica i organizatora.	Zna cechy charakterystyczne dla gry w koszykówkę, elementy techniki i taktyki. Ma opanowane przepisy gry i zasady sędziowania oraz reguły organizacji zawodów, rozgrywek i turniejów koszykówki. Zna drużyny koszykarskie z regionu, Polski i świata, zawodników i osiągnięcia.	Uczniowie powinni zostać wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów koszykówki.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Fakultet sportowy – piłka koszykowa, cd.

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
	Elementy taktyki gry. Przepisy gry i sędziowanie. Mechanika pracy sędziów boiskowych, sygnalizacja sędziego. Zasady organizacji meczów, rozgrywek, turniejów. Gra szkolna i właściwa według założeń taktycznych nauczyciela i uczniów. Wykorzystanie, utrwalanie i doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w rywalizacji sportowej. Współzawodnictwo w rozgrywkach z zastosowaniem poznanych elementów taktyki i techniki. Zasada fair play. Kulturalny doping. Drużyny i liga koszykówki w regionie, kraju i świecie.				

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Fakultet sportowy – piłka nożna

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i założeń taktyki w stopniu pozwalającym na udział w rywalizacji sportowej na poziomie szkoły i poza szkołą. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic".	Zabawy i gry kształtujące podstawowe umiejętności technik i taktyki gry w piłce nożnej. Kształtowanie sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej poprzez żonglerkę z piłką. Przyjęcia piłki różnymi częściami ciała. Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód. Zwody bez piłki i z piłką. Gra ciałem. Uderzenia piłki różnymi częściami stopy. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę. Wyprowadzanie piłki od bramki w zespołach. Stałe elementy gry: wyrzut z autu, rzut rożny i wolny. Rzut z rogu i rzut wolny. Współdziałanie w dwójkach i w trójkach w obronie z asekuracją. Atak szybki na dwa, trzy podania. Atak pozycyjny. Wyprowadzenie ataku od bramkarza. Obrona „każdy swego". Obrona strefowa. Podwajanie i pressing. Dobór ćwiczeń w rozgrzewce ogólnej i specjalnej. Współzawodnictwo w wykonywaniu poznanych elementów techniki w zespołach. Gra według założeń taktycznych opracowanych przez nauczyciela lub uczniów. Wykorzystanie, utrwalenie i doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki w grze. Przepisy sędziowania w piłce nożnej. Turniej piłkarski – systemy rozgrywek, organizacja, reklama, kulturalny doping.	Współpracuje w zespole, w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Podporządkowuje się decyzjom sędziego, kapitana drużyny, trenera. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Przestrzega zasad kultury kibicowania i czystej, sportowej rywalizacji. Zachowuje się poprawnie zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki.	Ma opanowane elementy techniki i taktyki gry w piłkę nożną w stopniu umożliwiającym udział w rywalizacji sportowej. Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej. Wykorzystuje poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.	Zna technikę wykonania poszczególnych elementów gry. Zna zasady współpracy w zespole, sposoby porozumiewania się i komunikacji. Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki nożnej. Zna podstawowe przepisy gry i zasady sędziowania, zasady organizacji meczów, zawodów, rozgrywek i turniejów piłki nożnej.	Uczniowie powinni zostać wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów piłki nożnej. Należy zwrócić szczególną uwagę na wykształcenie postawy kulturalnego kibica.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Fakultet sportowy – piłka ręczna

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i założeń taktyki w stopniu pozwalającym na udział w rywalizacji sportowej na poziomie szkoły i poza szkołą. Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie i umiejętności podporządkowania się określonym regułom działania w zespole. Zasady kultury kibicowania i dopingowania swoich faworytów – „kulturalny kibic".	Elementy techniki: Chwyty (górny, półgórny, dolny z powietrza i po odbiciu z podłoża, z dochwytem, jednorącz, „gaszenie" piłki). Podania w zależności od sytuacji – w miejscu, w marszu, w biegu, w przeskoku, doskoku, w wyskoku. Podania ze względu na sposób wykonania – jednorącz (górne, półgórne, z biodra dolne), oburącz (górne, półgórne, dolne), sytuacyjne. Rzuty (w wyskoku w przód i w górę, z przeskokiem, z padem, w miejscu, z odchyleniem, z biodra, sytuacyjne). Rzuty wolne, rzuty karne, rzut sędziowski. Sposoby poruszania się (bieg po starcie, bieg ze zmianą tempa, bieg ze zmianą kierunku, zatrzymania, obroty w miejscu i w biegu, skoki). Ustawienia zawodnika w stosunku do lotu piłki (frontalne, prawie bokiem, prawie tyłem). Kozłowanie bezpośrednio po chwycie piłki i po wykonaniu jednego, dwóch lub trzech kroków. Kozłowanie w miejscu, w ruchu i z omijaniem przeszkód. Zmiana ręki kozłującej. Łączenie kozłowania i podań w dwójkach i w trójkach. Zwód pojedynczy i podwójny, przodem i tyłem, z naskokiem na obie nogi. Zwody ciałem (z piłką i bez piłki). Zwody piłką z zamierzonym rzutem, z zamierzonym podaniem. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach. Rzuty na bramkę po podaniach w dwójkach i trójkach. Współdziałanie dwójkowe w kryciu przeciwnika bez piłki i z piłką. Podania w zespołach czwórkowych i piątkowych zakończone rzutem na bramkę.	Jest konsekwentny i wytrwały w dążeniu do opanowania techniki i taktyki piłki ręcznej. Przestrzega zasady fair play zarówno w czasie zwycięstwa, jak i porażki. Zachowuje się poprawnie w czasie gry w piłkę ręczną, w rolach zawodnika, kibica i sędziego. Interesuje się rozgrywkami piłki ręcznej w regionie, Polsce, świecie i na bieżąco je śledzi.	Ma opanowane umiejętności techniczne z zakresu piłki ręcznej w stopniu umożliwiającym udział w rozgrywkach sportowych szkolnych i pozaszkolnych. Posiada umiejętność współpracy i współdziałania w zespole, w celu osiągnięcia wyników.	Zna zabawy i gry z wykorzystaniem elementów technicznych piłki ręcznej. Zna charakterystyczne cechy gry w piłkę ręczną, sposoby wykonania podstawowych elementów techniki. Wie, jakie są rekreacyjne walory piłki ręcznej. Zna podstawowe przepisy gry i zasady sędziowania, reguły organizacji meczów, zawodów, rozgrywek i turniejów piłki ręcznej.	Uczniowie powinni zostać wyposażeni w wiedzę oraz umiejętności, które pozwolą na pełnienie funkcji organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w czasie zawodów piłki ręcznej.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

	Rola i zadania zawodników rozgrywających, skrzydłowych i obrotowych. Uwalnianie partnera za pomocą zasłon. Wyjście do piłki. Uwalnianie się od obrońcy. Rzuty do bramki po kozłowaniu i z wyskoku. Atak szybki na jedno i dwa podania. Atak szybki z przewagą dwa na jeden, trzy na dwa. Atak pozycyjny w czwórkach i piątkach. Atak pozycyjny całym zespołem. Elementy techniczne obrony indywidualnej: postawa, krok dostawny, doskok i odskok, dobieg, bieg tyłem, zatrzymanie i zmiana kierunku biegu, reagowanie na zwody, przechwytywanie, blokowanie, wygarnianie piłki. Krycie zawodnika posiadającego piłkę. Obrona „każdy swego”, obrona strefowa, obrona kombinowana. Technika gry bramkarza: postawa, poruszanie się, obrona piłek rękami, nogami i tułowiem, „gaszenie” piłki, robinsonady, wyprowadzenie piłki. Taktyka gry bramkarza: ustawianie się w czasie gry, obrona „sam na sam”, ustawienie przy obronie rzutów wolnych, udział w obronie przed atakiem szybkim, współpraca z obroną w czasie ataku pozycyjnego. Taktyka ataku i obrony. Wykorzystanie opanowanych elementów techniki i taktyki w zabawach i w grze właściwej. Przepisy gry, sędziowanie i protokołowanie zawodów. Organizacja meczów, rozgrywek, turniejów i zawodów.				

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2009

Fakultet sportowy – pływanie

Cele kształcenia – wymagania ogólne	Treści nauczania – szczegółowe wymagania edukacyjne	Efekty kształcenia – przewidywane osiągnięcia uczniów w zakresie:			Uwagi o realizacji
		postaw	umiejętności	wiadomości	
Podniesienie umiejętności pływackich do poziomu umożliwiającego rywalizację sportową na szczeblu rejonu. Rozwijanie świadomości znaczenia aktywności ruchowej w wodzie. Utrwalanie podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie zajęć w wodzie.	Diagnoza umiejętności pływackich grupy. Wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do uprawiania pływania. Warunki bezpieczeństwa, higiena kąpieli. Zabawy i gry w wodzie, ćwiczenia wypornościowe. Leżenie na wodzie. Odbicia, poślizg na piersiach i na grzbiecie. Wpadanie, skoki na nogi, wślizgi na głowę, starty, skoki startowe. Nurkowanie na odległość i w głąb, wyciąganie drobnych przedmiotów z dna. Pływanie pod wodą z odbicia z dna basenu. Żabka na plecach, praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg. Żabka na piersiach – praca ramion i nóg, wdechy i wydechy, łączenie pracy ramion i nóg. Nawroty w pływaniu żabką. Kraul na piersiach – praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg. Kraul na grzbiecie – praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg. Nawroty, nawrót zwykły odkryty w kraulu na piersiach i na grzbiecie. Delfin – praca ramion i nóg, oddychanie, łączenie pracy ramion i nóg, nawroty. Pływanie na boku. Holowanie przedmiotów i osób. Holowanie w dwójkach i trójkach jako pomoc zmęczonemu. Współzawodnictwo w pływaniu poznanymi stylami. Organizacja zawodów pływackich – przepisy, sędziowanie, warunki bezpieczeństwa.	Stosuje podczas zajęć w wodzie zasady zapewniające bezpieczeństwo sobie i innym. Podejmuje właściwe decyzje w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie. Ma zaufanie do nauczyciela i współpartnera ćwiczeń, jest odpowiedzialny za partnera. Przestrzega ustalonych zasad i przepisów postępowania. Właściwie ocenia sytuację, rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu lub życiu.	Pływa wybranym przez siebie stylem w sposób umożliwiający udział w rywalizacji sportowej szkolnej i pozaszkolnej. Potrafi udzielić pierwszej pomocy w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia w czasie zajęć w wodzie i nad wodą. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika, sędziego i kibica na pływackich zawodach sportowych. Potrafi bezpiecznie zorganizować zajęcia w wodzie i nad wodą dla siebie i swoich rówieśników.	Zna zasady bezpiecznego korzystania z miejsc do kąpieli, zasady zachowania bezpieczeństwa i higieny podczas kąpieli. Wie, jakie są sposoby wzywania pomocy i zna numery telefonów alarmowych. Wie, jak wykorzystać wodę do celów rekreacyjno-sportowych. Wie, jaki jest wpływ na organizm wody i słońca.	Fakultet ten powinien wyposażyć uczniów w taki poziom umiejętności pływackich, jakie umożliwią im udział w rywalizacji sportowej i przygotują do zdobycia karty pływackiej.

U. Kierczak, J. Janota, *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja. Gimnazjum*, Kraków 2011
ISBN: 978-83-7587-843-1, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2009

	Uczestnictwo w zawodach pływackich w rolach zawodnika, sędziego i kibica. Rywalizacja, zawodnicy regionu, Polski i świata. Próby spełnienia wymagań na kartę pływacką. Elementy ratownictwa, wykorzystanie sprzętu do ratowania tonących. Udzielanie pierwszej pomocy na basenie. Samoocena opanowania elementów techniki różnych stylów pływackich.				